

**Potilas-lääkäri  
kommunikaation ja  
kliinisen tutkimisen  
merkitys työ- ja  
toimintakyvyn  
kannalta? Mitä avuksi?**

**Alaselkäkipuilijat esimerkkeinä**

**Veli-Pekka Valkonen, fysiatri**

# Nykyinen terveyden käsite 1940-luvulta!

---

WHO 1948: TÄYDELLISEN FYYSISEN, PSYYKKISEN JA SOSIAALISEN HYVINVOINNIN TILA

- WHO = World Happiness Organisation?
- Ovatko määritelmän perusteella useimmat meistä vailla terveyttä?

”Terveys on yksilön kykyä sopeutua ja itse korjata sosiaalisen, fyysisen tai tunne-elämään liittyvän haasteen aiheuttamat häiriöt.” BMJ 2011, Huber.

Määritelmässä korostuvat:

1. toimintakyky
2. elämänlaatu
3. hyvinvoinnin kokemus

# Mietimmekö elämää, terveyttämme?

## SALUTOGEENINEN AJATTELU AVUKSI?

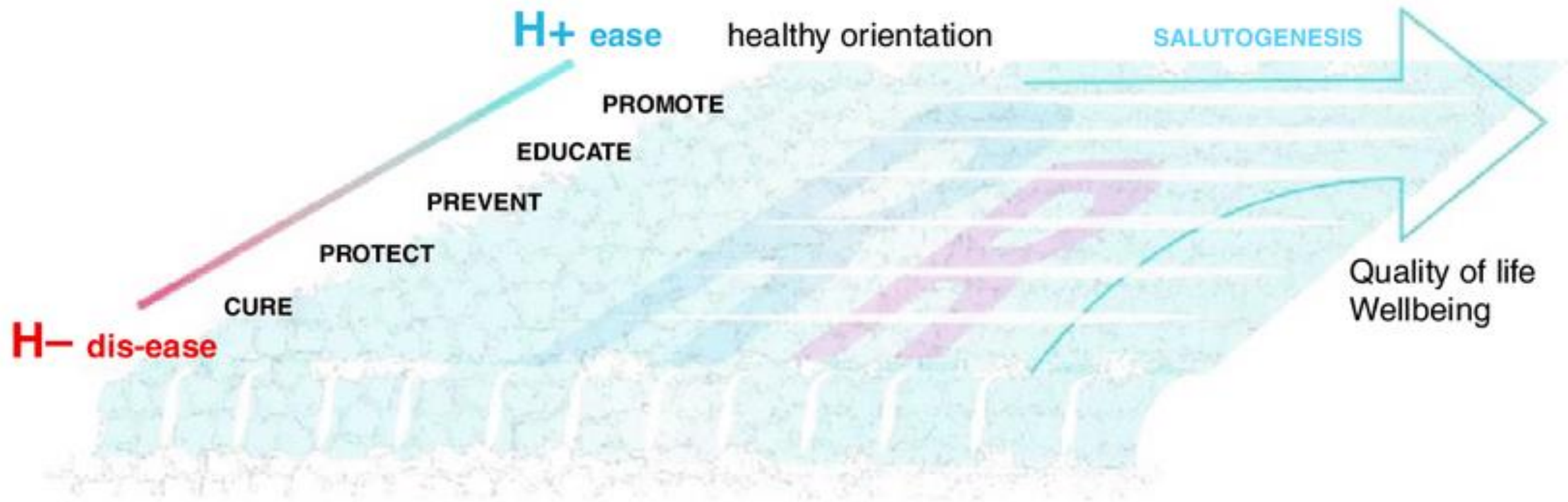
Salutogenesis (salus latinaksi terveys, genesis kreikaksi lähde, alkuperä) on malli, jossa terveys mielletään kokonaisvaltaiseksi elämänmittaiseksi oppimisprosessiksi, jossa erilaiset fyysiset ja henkiset tekijät, myös stressi, mielletään voimavaraksi kehittää elämäntunnetta.

Aaron Antonovsky

Health is what it takes to make life worth living!

Bengt Lindström





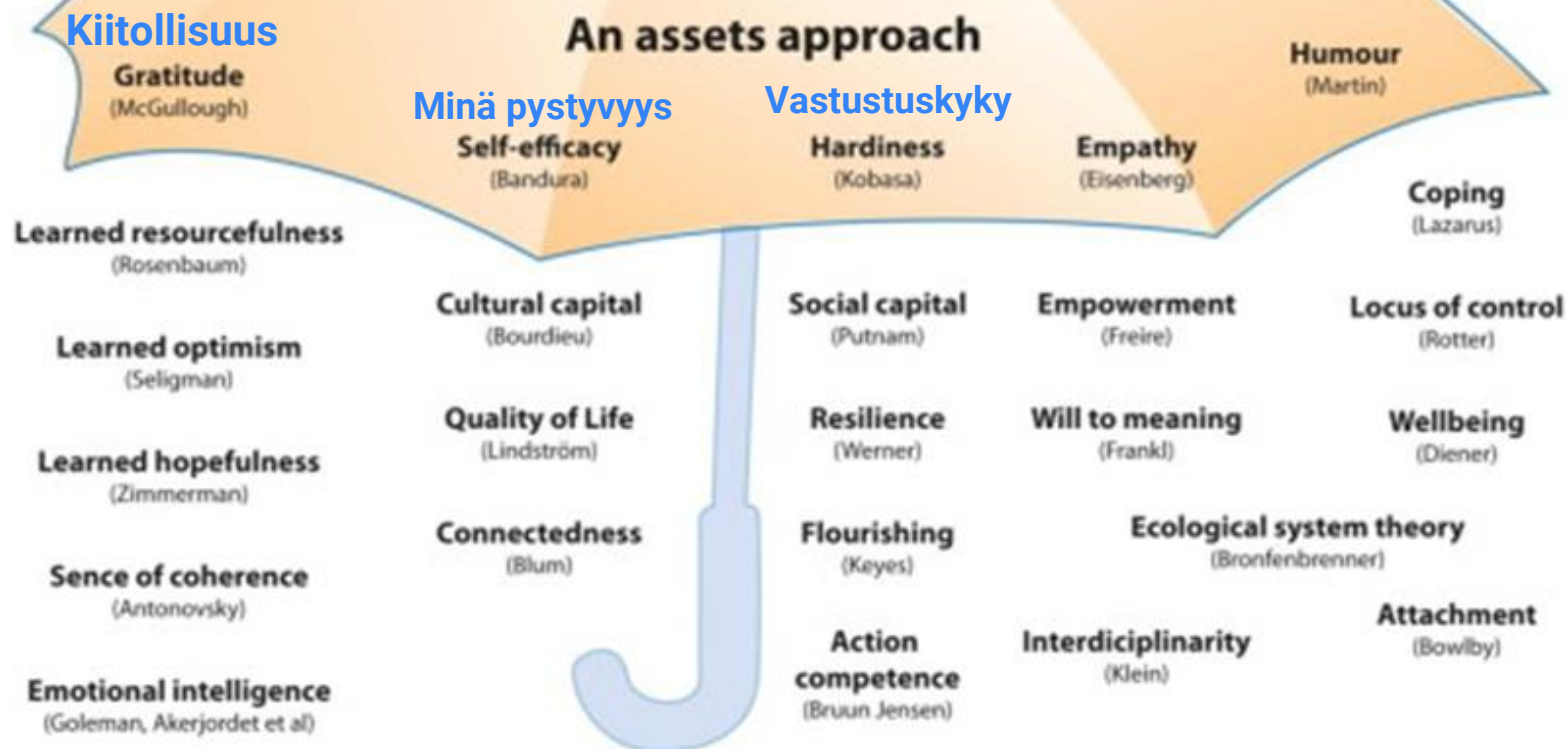
# Salutogeneettinen ja patogeneettinen orientaatio

(Antonovsky, Unravelling the mystery of health, 1987)

Salutogeneettinen orientaatio	Patogeneettinen orientaatio
1. Terveyden jatkumo ease/dis-ease	1. Terveys/sairaus kaksijakoisuus
- vuoropuhelu terveyttä edistävien ja jännitteiden välillä	- joko tai tilanne
2. Henkilön elämänhistoria	2. Henkilön sairaus/diagnoosi
- syvällisempi ymmärrys mahdollistuu	- vuokaaviomainen ajattelu, mikä pielessä?
3. Terveyttä edistävät tekijät	3. Riskitekijät
- aktiivisesti terveyttä edistäviä	- matalat RISKITEKIJÄT joka tapauksessa
4. Jännitteet ja stressi voivat olla patogeenisiä, neutraaleja tai terveyttä edistäviä	4. Stressi on patogeenistä
- ihmisyyteen kuuluvat jännitteet	- stressi mielletään herkästi negatiiviseksi
5. Aktiivinen sopeutuminen	5. Taikaluoti potilaalle
- henkilön aktiivinen kyky	- etsitään dg, johon on sitten lääke/toimenpide
6. Poikkeava tapaus	6. Hypoteesin vahvistaminen

# Salutogenesis

An assets approach

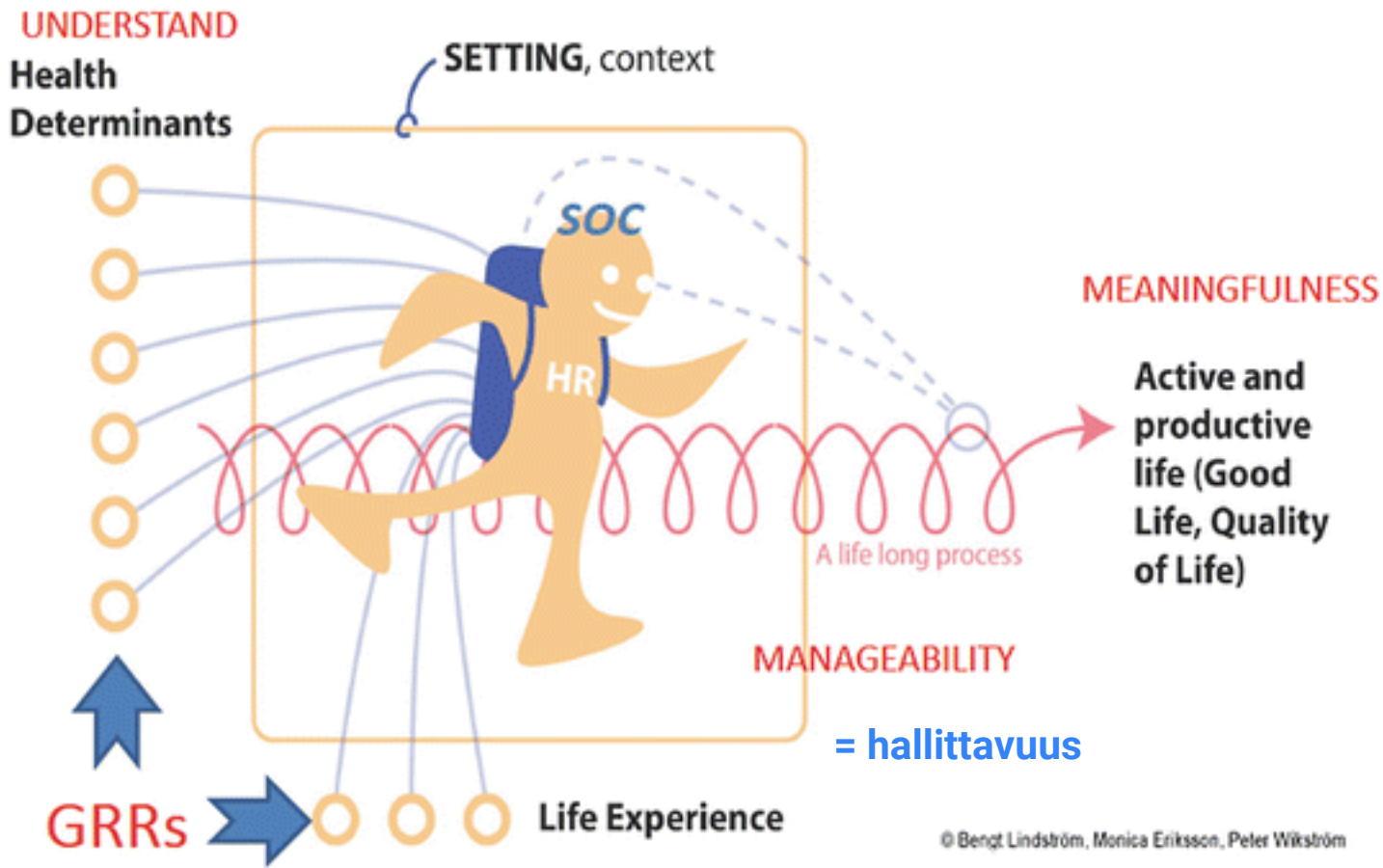


Kiitollisuus

Minä pystyvyys

Vastustuskyky

**BUILDING BLOCKS FOR HEALTH PROMOTION PROCESSES  
and SALUTOGENIC PROCESSES/CONCEPTS**



**SOC= Sense of coherency**  
**Elämän hallinnan tunne**

**HR = Human Rights**

**General Resistance Resources**

© Bengt Lindström, Monica Eriksson, Peter Wikström

# Voimavarat terveyden takuumiehinä

- 
- Voimavarat (general resistance resources) ovat resursseja joiden avulla jännitteistä käsitellään:
    - Sisäisiä (älykkyys, tieto ja selviytymisstrategiat)
    - Ulkoisia (sosiaalinen tuki, terveystalvelut, materiaaliset resurssit)
  - Voimavaroja ovat kaikki ne tekijät, joista yksilö hyötyy jännitteiden käsittelyssä ja hallinnassa.



# Ammattilaisen rutiinit ja prosessinomainen toimintamalli haaste ymmärrykselle? Osa 1

Mitä dialogi usein on? Lääkärillä se tähtää **diagnoosiin eli käytännössä hoitotoimenpiteen tai lääkkeen määräämiseen**. Eli johdetaan ASIAA, koska se on turvallisempaa kuin aito ihmisen kohtaaminen.

Tämä ei välttämättä johda potilaan huolen keventymiseen!



1. Viritä/virity
2. Kuule/keskustele
3. Tutki (myös kliinisesti testaten, ei vain koneellisesti ja piirroksin)
4. Jäsennä/tee johtopäätöksiä
5. Sulje

# Ammattilaisen rutiinit ja prosessinomainen toimintamalli haaste ymmärrykselle? Osa 2

---

Onnistunut dialogi asiakkaan/potilaan (persoonan) kanssa edellyttänee:

1. Viritä/virity – kohdataan ihmisinä toisemme
2. Kuule
  - asiantuntijoille erityisen haasteellista:
    - kuuletko omat reaktiot asiassa?
    - kenties kuulet kyllä asian
    - kuulemmeko toisiamme ihmisinä? Mistä asiantuntijan ajattelu rakentuu?
3. Tutki (myös kliinisesti testaten, ei vain koneellisesti ja piirroksin)
4. Jäsennä/tee johtopäätöksiä – diagnoosi ym
5. Sulje

Mistä pitkittyneessä  
kivussa myös kyse?



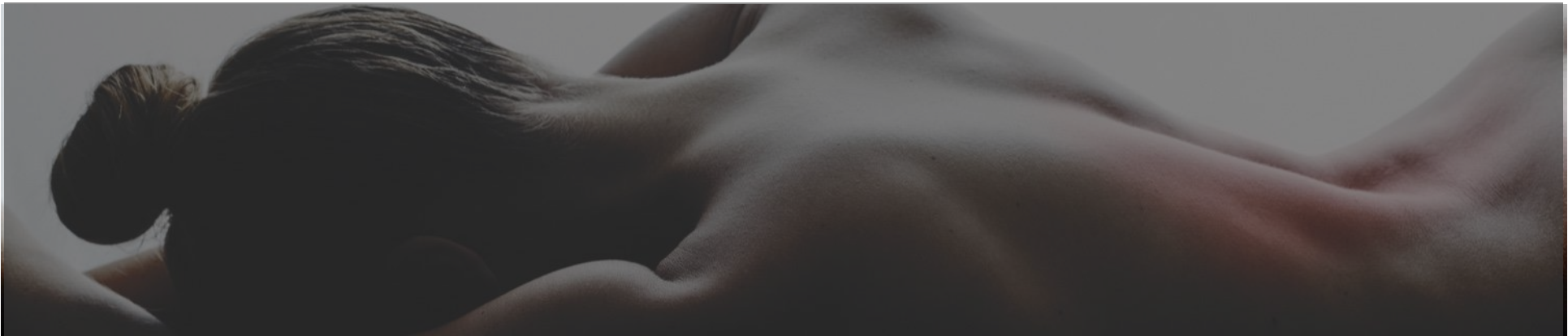
# KIVUN tuntemuksesta:

Modulaatio vaikuttaa paljon – alkuperäinen signaali, välittäjäaineet, joihin myös keholla ja mielellä suuri vaikutus! Eksitatoriset ja inhibitoriset interneuronit. EM JOHTUEN periferiasta tuleva signaali ei juurikaan pääse muuntumattomana keskushermostoon saakka...

Sentraalisessa herkistymässä keskushermostossa useiden nosisepttiivisten ja ei-nosisepttiivisten afferenttien neuronien informaatio yhtyy risteytyessään talamuksessa.

- Laaja reseptiivinen alue
- Laaja-alainen kipu, tavanomaisesti kivuton aistimus tuntuukin kipuna

**KIVUN PITKITTYESSÄ aivojen tunnealueiden merkitys korostuu ja sensorinen komponentti vähentyy! HUOLEN JA HUOLESTUMISEN MERKITYS.**



# Ammattilaisen rutiinit ja prosessinomainen toimintamalli haaste ymmärrykselle? Osa 3

---

Onnistunut dialogi asiakkaan/potilaan kanssa edellyttänee:

1. Viritä/virity – kohdataan ihmisinä toisemme
2. Kuule
3. Tutki (myös kliinisesti testaten, ei vain koneellisesti ja piiroksin)
4. Jäsennä/tee johtopäätöksiä – diagnoosi ym

TÄSSÄ kuulemisen harha suuri riski eli jäsennetään liian nopeasti, ei havaita mikä juuri nyt on tärkeintä, potilaalle.

5. Sulje

# Alaselkkipuotilas vastaanotolla

---

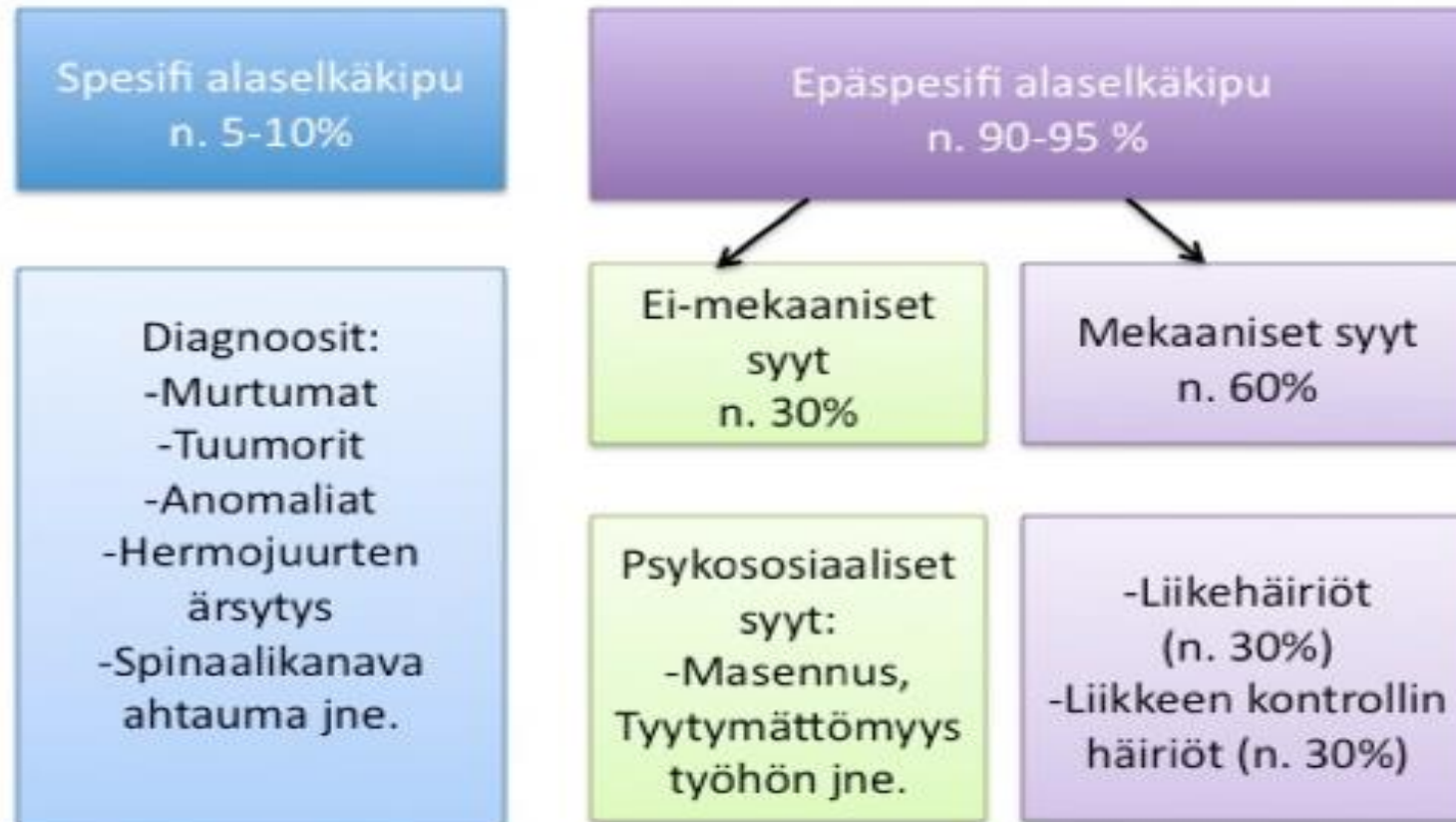
Tiedämme entuudestaan jo vuosikymmenien ajan jaottelun epäspesifi ja spesifi alaselkkipu, jossa yli 90% on epäspesifiä.

- useimmat toipuvat 4-6 viikossa (n 70%)
- pitkittyneestä kivusta toipuvat 12 kk:ssa 40-50%
- MUTTA vuoden kuluessa nopeasti toipuvista kolmannekselle uusi episodi, joilla em kaava ei enää toimikaan!

Miksi edelleen Merkittävin huoli ei ole se, että hetkellinen "HYVÄENNUSTEINEN" alaselkkipu tuottaa henkilölle huolta ja tuskaa.

Kun olemme tilanteessa, jossa mikään ei muutu? Tiedämme alaselkkipuvun uusiutuvan ja tällöin tuo hyväennusteisuus tutkitusti horjuu tuottaen huolta ja kulueriä.

# Jaottelu spesifi epäspesifi alaselkäkipu





# FYYSINEN harjoittelu

- Aktiivinen kuntoutus tulee aloittaa mahdollisimman pian
- Työpaikan työympäristöön ja työvälineisiin kohdistuvilla toimilla voidaan ilmeisesti lyhentää sairauspoissaolojen kestoa ja vähentää niiden määrää.
- Kuntoutuksella pyritään vähentämään sairauden tai vamman aiheuttamia haittoja, parantamaan potilaan toiminta- ja työkykyä JA lisäämään hänen mahdollisuuksiaan kivun- ja elämänhallintaan sekä sosiaaliseen selviytymiseen.

Näyttö on vahvaa, MUTTA edellyttää vähintään 3 kk säännöllistä toteutusta ollakseen vaikuttavaa! Soukup MG et al, Spine, 1999. Steffiens D et al, JAMA, 2016.



# KONTEMPLAATIOlle tilaa?

- Contemplatio tulee latinasta:
  - Syvällistä ajattelua
  - Pohdiskelua
- Tyypillisesti aikaa vievä prosessi
- Voisiko sittenkin HYVINOINTIALUEILLA (yhteiskunnalla) olla rahaa, jos tehdään asiat kunnolla, tässä ja nyt? Vaikuttavasti, säästöä syntyy.

# Kiitos ja oivalluksia elämään!

Rohkeasti läsnä

[Veli-Pekka.Valkonen@keusote.fi](mailto:Veli-Pekka.Valkonen@keusote.fi)

Puh 044 2852121

